

甲府市介護保険をよくする会 学習会

「毎日続ける介護予防」

～元気で長生きは、運動から～

令和7年2月吉日

甲府市介護保険をよくする会

代表 保坂 勢津子

年をとると体が弱っていくことは自然の現象です。加齢によって「筋力の低下や活動量の低下、歩行速度の低下、易疲労性、体重減少」のうち3つ以上がみられる場合をフレイルといいます。

また健康維持・増進・健康寿命の延伸には、一年間の一日平均歩数が8,000歩以上で、そのうち、中強度活動時間が20分以上必要となります。

今回の学習会では、長く歩き続ける足づくりやフットケアのお話を聞く機会を設けました。当日は足を出せる服装でお出かけください。



- 日 時 令和7年3月8日（土）
- 受 付 13：30～
- 学習会 14：00～16：00
- 講 師 前川 有希子氏（山梨県立大学人間福祉学部 福祉コミュニティー学科 准教授）
- 参加費 無料
- 場 所 山梨県立大学飯田キャンパス A館401教室（裏面地図参照）
- 主 催 甲府市介護保険をよくする会

<http://kofu-yokusurukai.com/>

電話 080-2552-2224

当会協賛企業様（順不同・敬称略）

エ・ビーナ居宅介護支援事業所 介護センター花岡 共立介護支援センター ケアセンターなごみ ショートステイたから 特別養護老人ホームいけだの里 和のデイサービス あさかわ 甲府共立病院 甲府健康友の会 （有）伊東工務店